

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

Kursnummer 27Z244133

Beginn Montag, 11.01.2027, 11:30 - 12:30 Uhr

Dauer 31 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Stefan Gumbold

Kursentgelt 209,00 €

Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
18.01.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
25.01.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.02.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.02.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.02.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
01.03.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
08.03.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
15.03.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
22.03.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.04.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.04.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
19.04.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.04.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
03.05.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
10.05.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
24.05.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
31.05.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
07.06.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
14.06.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
21.06.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
28.06.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
05.07.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
12.07.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

19.07.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
26.07.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
02.08.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
09.08.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
16.08.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
23.08.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503
30.08.2027	11:30 - 12:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)